

# Universidad de Vida

## **Descubrir y aprovechar el personaje espiritual (1)**

Espejito, espejito...  
¿quién es el más bonito?

**DOSIER 279**

**6 de febrero de 2024**

## ÍNDICE

UTILIDAD DEL DOSIER.....	3
SOBRE UdV PRESENCIAL EN BCN Y EN LLEIDA.....	3
TEMAS DE ESTE TRIMESTRE.....	4
Hoy: IDENTIFICAR Y APROVECHAR NUESTRO EGO ESPIRITUAL.....	4
PERSONAJE ESPIRITUAL: UN IMPOSIBLE.....	5
SUFRO MENOS.....	6
MIEDO DE SER.....	7
QUIERE ILUMINARSE.....	7
ESPIRITUAL: DEFINICIÓN.....	8
ESPIRITUAL: SABER QUIÉN SOY.....	8
DEJAR DE BUSCAR.....	9
PONER LA ATENCIÓN EN EL LUGAR ADECUADO.....	9
MIRAR EL PERSONAJE CON TERNURA.....	10
SILENCIARME Y UNIFICARME.....	10
FLEXIBILIDAD.....	11
¿Y SI ERRAMOS?.....	12
CUERPO, ESPÍRITU Y CICLOS.....	12
FASES. LO AMPLIAREMOS.....	13
TAREA.....	14

## UTILIDAD DEL DOSIER

Puedes plantear **preguntas, testimonios y dudas sobre el tema** al mail **udv@danielgabarro.com**

Recuerda: este **dosier no sustituye la sesión**, pero aclara y pone orden.

Seguir **la clase en directo o en diferido es el 80% del trabajo**.

Síguela en vídeo o en audio.

El **canal de Telegram** permite escucharla con un solo clic.

El **área del alumnado** está a tu disposición con todo el material.

Tras cada sesión publicamos el resumen de la misma y un boletín con las dudas y testimonios que enviáis.

Observación importante para **personas nuevas en Universidad de Vida** como hay más 275 de sesiones y siguen creciendo... **¡No te indigestes!**

**Sigue la sesión de semana** y, como mucho, recupera alguna antigua. Sin prisa, sin indigestarte. ¡Empecemos!

## SOBRE UdV PRESENCIAL EN BCN Y EN LLEIDA

El **sábado 24 de febrero** hay encuentro presencial **UdV en BARCELONA** de 10.30 a 14 horas.

Impartiremos la sesión, **Sergi Pérez y yo**: los dos juntos.

El **domingo 25 de febrero** hay encuentro presencial de **UdV en LLEIDA**, de 10 a 14 hores.

Impartiremos la sesión, **Judit Bassols y yo**: los dos juntos.

Si te apetece venir, escribe a Alejandra: [udv@danielgabarro.com](mailto:udv@danielgabarro.com)

Toda la información aquí: <https://danielgabarro.com/udv-espacio-de-profundizacion/>

## TEMAS DE ESTE TRIMESTRE

Este trimestre tenemos 3 temas muy interesantes en perspectiva.

En **febrero**, el tema que estamos abordando es:

IDENTIFICAR Y APROVECHAR NUESTRO EGO ESPIRITUAL PARA CRECER.

En **marzo**, reflexionaremos sobre:

CUESTIONANDO LA NORMALIDAD

En **abril**, hablaremos de:

RELATOS ESPIRITUALES: DE LO LITERAL AL SIGNIFICADO PROFUNDO.

Ya ves, 3 temas que pueden inspirarnos mucho.

## Hoy: IDENTIFICAR Y APROVECHAR NUESTRO EGO ESPIRITUAL

Esta es la primera sesión de este bloque.

Por ello quiero **establecer un marco inicial**.

Aprovechando que UdV busca profundizar en el trabajo interior, voy a intentar **profundizar en el concepto de personaje** e intentar **delimitar lo que entendemos por espiritual**.

Al terminar, propondré unas reflexiones sencillas que, como **tareas prácticas**, pueden ser útiles.

## PERSONAJE ESPIRITUAL: UN IMPOSIBLE

La misma idea de “**personaje espiritual**” es absurda.

Una **contradicción** en sí misma.

Tan contradictorio como buscar “una guerra pacífica” o morir bajo “fuego amigo”.

¿Por qué?

Muy simple: cuando el personaje está despierto, la Esencia que somos (lo espiritual) duerme.

Y cuando somos conscientes de la Esencia que somos y vivimos desde ahí, el personaje no está.

Sin embargo, a veces el **personaje hace suyas grandes verdades** espirituales (es decir, verdades que nos llevarían a descubrir lo Inmutable o Eterno en nosotros) **y las deforma**.

Finge ser espiritual (estar en contacto con la Esencia) y **sigue atrapado** dentro de su propia mecanicidad.

**A ese error podemos llamarlo “personaje espiritual”**, que, en realidad, es puro y duro personaje.

Investiguemos esto.

Veámoslo.

Miremos, a través de ideas fuerza (muchas de ellas de Antonio Blay), qué implica el personaje y, en la medida de lo posible, como un “personaje espiritual” puede deformarlas creyendo que está avanzando en su camino interior.

## SUFRO MENOS

Muy posiblemente, tras un período de trabajo interior, nuestro sufrimiento disminuya.

A ojo de buen cubero, el 80% de nuestro sufrimiento viene del personaje y sus creencias erróneas.

Otro 20% del sufrimiento viene de no estar viviendo en la Esencia.

Así pues, cuando gracias al trabajo interior reduzco mis creencias erróneas, mi grado de sufrimiento se reduce.

Ahí puedo pensar que soy maravilloso.

Ahí puedo pensar que ya he llegado al final del camino.

Muchas veces, cuando se reduce mi sufrimiento, **me creo superior y empiezo a pontificar, a dar consejos**, a mirar a los demás como “pobrecillos ellos que están tan perdidos y sufren tanto”.

Esta mirada nos desvía del camino porque **dejamos de mirarnos a nosotros y nuestro avance** y proyectamos en los demás la necesidad de trabajar interiormente... ¡y nosotros ya no buscamos avanzar!

**El creer que estoy avanzado, me estanca. Dejo de avanzar.**

Me recuerda a la fábula de la tortuga y la liebre: la liebre no acaba la carrera pues, como es liebre y corre mucho, cree que ya no tiene tarea y se pone a descansar. ¡Pierde su oportunidad!

En este caso está claro que la forma de superar esto es **darme cuenta de que nunca habré llegado del todo.**

Y mirarme con humildad: **por mucho que avance, aún hay camino.**

Y humildad también hacia los demás: no puedo juzgar dónde están, no puedo saber si realmente están más o menos avanzados que yo.

¡Vete a saber si son almas iluminadas que fingen estar atrasadas para despertar en mí el deseo de avanzar y la compasión activa! No lo sé. Ni puedo saberlo.

**Por tanto, humildad.**

**Y seguir en el camino.**

Mi camino.

Andando el mío, el que me toca.

## **MIEDO DE SER.**

Desde el personaje espiritual, tenemos miedo de SER.

SER significa entender que todo está bien, que todo está hecho, que la VIDA me habita y me es regalada.

Reposar ahí.

Dejar que ella sea.

Pero **al personaje espiritual le horroriza, pues piensa que, cuando SEA desapareceré.**

Y no es verdad, el personaje desaparecerá; pero YO SERÉ.

YO no puedo dejar de SER.

Sin embargo, **el miedo del personaje a desaparecer, el miedo de SER, le lleva a hacer:** comparaciones, sacrificios, meditaciones, críticas, rituales...

**Confunde el hacer con el Ser.**

La solución salta a la vista, ¿verdad?

**Dejar de hacer de forma muy consciente** puede ser una buena puerta de salida.

## **QUIERE ILUMINARSE**

**El personaje espiritual quiere iluminarse.**

**Y no se da cuenta de que él es el obstáculo.**

Para ello **hace mucho:** ayuno, oración, silencio, cursos, talleres, retiros, contemplación, lectura...

Pero quiere hacerlos ÉL.

No se da cuenta de que él es el obstáculo.

No se da cuenta de que no basta con callar para hacer silencio, sino que yo debo silenciarME.

No se da cuenta de que no basta con orar, debo escuchar la respuesta de la Vida haciendo el vacío en mi interior.

**El personaje espiritual está demasiado lleno y sigue llenándose con la esperanza de que, algún día, estará lo bastante lleno como para iluminarse.**

**Pero el camino es el contrario, dejar de llenarse.**

**Vaciarse.**

Dejar de ser, para SER.

Tal como dice Juan en el evangelio: *“Es necesario que yo disminuya para que ÉL crezca”*.

Porque **la Esencia emerge cuando el yo pequeño calla**.

Y, sin embargo, el verdadero YO es la Esencia.

**Cuanto menos yo soy** (yo con minúscula), **más YO soy** (yo con mayúscula).

## **ESPIRITUAL: DEFINICIÓN**

Desde mi perspectiva, **espiritual es todo camino que me lleva a lo que Soy, a mi Esencia**, a algo que es Inmutable, que está más allá del tiempo.

Por lo tanto, defino espiritual por los resultados.

A veces ir al supermercado puede ser más espiritual que un retiro de 3 años en un monasterio.

Lo importante no es lo que se hace, sino **desde dónde se hace**, pues ese “desde dónde se hace” marca el lugar que se habita: **se habita lo Absoluto** (aunque sea parcialmente y de forma no permanente) **o se habita lo efímero**, lo que cambia.

## **ESPIRITUAL: SABER QUIÉN SOY**

El reto más importante es **descubrir QUÉ soy**.

Cuando descubro QUÉ soy, todo encaja.

Posiblemente, **el único error es no saber quién o qué soy**.

Eso marca toda nuestra desorientación.

Y, a veces, esa desorientación se disimula con un personaje “espiritual”: medita mucho, sabe mucho, pontifica mucho...

¡Pero aún no se ha descubierto!

Lo reitero: cuando ME descubro, todo encaja.

**Hay un único error: no saber QUÉ soy e identificarme con lo que no soy.**

## DEJAR DE BUSCAR

Existen dos significados diferentes de buscar.

Hay un Buscar con mayúscula.

Hay un buscar con minúscula.

El Buscar con mayúscula puede continuar, pero debemos trascender el buscar con minúscula.

Lo explico.

Mira, **Buscar con mayúscula es intentar llegar al origen que soy**, a la Verdad. En esta búsqueda yo no importo, importa descubrir lo que Es, importa la Verdad.

Sin embargo, buscar con minúscula implica que el personaje busca. Lo importante no es la verdad, sino resolver las dificultades del personaje. **El personaje busca resolver sus dolores, sus sufrimientos, su desorientación...** ¡y no se da cuenta de que él es el origen de todo eso!

Ojalá podamos dejar de buscar desde el yo y empecemos a Buscar la Verdad, al margen que eso resuelva o no los problemas que creo vivir.

## PONER LA ATENCIÓN EN EL LUGAR ADECUADO

Si te fijas, el personaje espiritual tiene la atención puesta en él y sus problemas.

En cambio, **para avanzar espiritualmente, hay que poner la atención en lo Superior.**

¿Lo Superior?

¿Y que pasa si no se cree en Dios? ¿Qué ocurre si se es agnóstico/a o ateo/a?

No pasa nada.

Puede ponerse la atención **en aquello que intuimos como el Origen de todo: la Energía, lo Inmanifestado, el Universo y sus multiversos, la Totalidad, la Vida...**

**Da igual el nombre.**

Lo importante es poner la atención en lo que intuimos que lo contiene todo y lo sostiene todo.

Eso nos hace salir del yo pequeño y **entramos en lo Real, en lo que**

**realmente Existe.**

## **MIRAR EL PERSONAJE CON TERNURA**

Y desde aquí, podemos mirar el personaje con ternura.

Vemos que él no es, ni fue nunca el enemigo.

**El personaje buscaba lo adecuado:** la seguridad, la comprensión, el vínculo... pero **sin darse cuenta de que eso es, precisamente, lo que lo constituye.**

El personaje vivió sufrimiento porque se identificó con algo erróneo.

**Pero el personaje nunca es el problema mientras no me identifique con él.**

Por supuesto que he vivido crisis.

¡Claro!

El personaje vive crisis continuas.

Pero también han sido bendiciones: son formas como lo psicológico va creciendo, pues cada vez se da cuenta de ser algo mayor hasta que, algún día, se da cuenta de ser la Vida misma.

**Todas las crisis son psicológicas, puesto que lo espiritual no tiene crisis ninguna.**

Y son **las crisis de lo pequeño (lo psicológico) que nos acercan a lo mayor (lo espiritual: lo que Soy).**

## **SILENCIARME Y UNIFICARME**

No hay un dentro y un afuera.

**Hay un TODO.**

Y, por lo tanto, yo formo parte de ese todo.

**No puedo estar fuera de ese TODO.**

Cuando me doy cuenta de eso, puedo empezar a intuir que **los demás y yo somos una única cosa.**

Del mismo modo, que **no hay diferencia entre lo Superior y yo.**

**Las diferencias las pone la mente, pero en lo Real no existen.**

**Solo existe lo Real y lo Real no está dividido: es unidad.**

Por lo tanto, cuando quiero vivir lo Esencial debo unificarME.

Y una forma de unificarME es silenciarME.

El silencio (cuando es un callar para escuchar a la Vida) se convierte en una autopista hacia la Esencia.

Lo reitero: siempre que se calle para escuchar.

Soy yo que debo silenciarme.

**No basta con no hablar.**

**Debo ser espacio que acoja la Vida, que pregunte y espere respuesta.**

Esa espera, esa apertura genera un espacio que será llenado.

No soy yo que comprendo, es la comprensión que emerge en mí cuando le dejo espacio.

El silencio es un camino que facilita este proceso.

## **FLEXIBILIDAD**

Lo absoluto está siempre presente.

La Vida siempre Es.

Lo que Es no puede no Ser.

Pues seamos flexibles: **tomemos el camino que tomemos, acabaremos llegando.**

Pero no nos equivoquemos: **los caminos no son la meta**, los vehículos que usamos para vivir eso no son el objetivo último.

**Muchas veces la rigidez se apropia del camino: es algo típico del personaje espiritual.**

Lo explico.

Muchas veces convertimos la meditación, el silencio, las sesiones de UdV o lo que sea en el objetivo.

Nos ponemos rígidos: sin esto no puedo iluminarme.

Y no.

Son solo vehículos.

No son lo que buscamos, sino una forma de llegar ahí.

No seamos rígidos en nuestros rituales, en nuestras prácticas, en nuestras acciones espirituales.

Como dice el evangelio, **las prácticas están para ayudarnos y no para que nosotros estemos a su servicio** (el sábado se hizo para el hombre y no el hombre para el sábado).

Desde el personaje espiritual, lo hacemos al revés. Ojalá podamos evitarlo.

## ¿Y SI ERRAMOS?

Pues tampoco pasa nada.

Hacemos lo que podemos.

**Y si, al errar, nos miramos amorosamente, el amor de nuestra mirada ya llenará de amor nuestra vida: estaremos donde queríamos estar.**

Lo digo muchas veces y no me importa repetirlo: da igual cuál sea la pregunta, la respuesta siempre es la misma: mirar amorosamente, el amor.

## CUERPO, ESPÍRITU Y CICLOS

Somos cuerpo y somos espíritu o energía sin principio ni final.

No neguemos ninguna de ambas cosas.

Sin el cuerpo no podríamos actuar donde actuamos ahora. ¡Hagámoslo conscientemente!

No solo somos espíritu. No despreciemos el cuerpo.

**No neguemos el cuerpo, pero vivamos, también, abiertos a lo Absoluto, a lo que está más allá del cuerpo.**

¡Ah! Y tampoco nos exijamos una plenitud pletórica siempre.

Tenemos ciclos. Tenemos altibajos. Es normal: pero aquello que hemos comprendido lo tenemos integrado aunque, a veces, no podamos tener acceso a ello.

Del mismo modo que tenemos dentro la capacidad de correr, aunque cuando estamos agotados o durmiendo no tenemos acceso a ello.

Confiemos en la Vida y sus procesos.

## FASES. LO AMPLIAREMOS

Y antes de terminar, me gustaría comentar unas fases que, quizás, ampliaremos pronto.

Mira, tal como decía *Antonio Blay*, **los problemas del personaje** (incluidos los del personaje espiritual), se resuelven **desde el yo-experiencia**.

**Los problemas del yo-experiencia** se resuelven **desde el fondo** y los **problemas del fondo** se resuelven **desde lo Superior**.

Y, para ello, hay que dar 3 pasos.

1. **Desarrollo**: hacer para llegar a un yo-experiencia real.
2. **Descubrir**: dejar de hacer para situarse en el fondo que somos.
3. **Ser**: para darme cuenta de que nunca hice, ni nunca dejé de hacer.

Bueno, lo que acabo de escribir es mentira.

Solo es una metáfora.

No es textual.

Estos son 3 caminos, pero hay otros.

Sin embargo, estos también son válidos.

Sirven para darnos cuenta de un posible camino.

Pero, lo repito, solo es una metáfora. Útil, pero metáfora.

Si todo va bien, lo ampliaré el próximo día o muy pronto.

## TAREA

¿Puedes **diferenciar entre Buscar y buscar** en tu vida?

¿Ves momentos en los que has Buscado (focalizándote en ver la verdad) y otros momentos en los que has buscado (focalizándote en eliminar el sufrimiento)?

¿Ha sido diferente la experiencia de Buscar de la de buscar?

¿Puedes ver **rigideces en tu vida** interior?

¿Cuáles? ¿Te han ayudado o te han atrapado? ¿Puedes describir un ejemplo o dos para que lo veamos?

De lo explicado en la sesión, **¿puedes ver algo de ello en tu vida?**, ¿el qué?, ¿te animas a compartirlo con nosotros?

Si quieres, puedes **compartir tus reflexiones, tus dudas, tus aprendizajes** y enviarlas a [udv@danielgabarro.com](mailto:udv@danielgabarro.com)

Un abrazo muy grande.

Gracias por estar aquí.

Impartir estas sesiones (y ello es posible porque estás aquí), también a mí me hacen mucho bien: me recuerdan la importancia del camino que estoy recorriendo.

Gracias.